magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 11. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

Hlíva - pro chuť i pro zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hliva---pro-chut-i-pro-zdravi__s10010x10081.html

Hlíva ústřičná patří mezi houby, které jsou v dnešní době dobře dostupné ve větších obchodech. Může se tak velmi jednoduše stát pravidelnou součástí našeho jídelníčku. A proč je dobré hlívu jíst? Dejte hlívě nejen na podzim šanci a zařaďte ji do svého jídelníčku. Nejen, že si pochutnáte, ale ještě doplníte vitamíny, minerální látky a pomůžete svému organismu v boji s nástrahami z vnějšku.

Zdroj: Hlíva ústřičná ze Shutterstock

Hlíva - pro chuť i pro zdraví

Hlíva ústřičná (pleurotus ostrateus) patří mezi dřevokazné houby, vyskytuje se převážně na listnatých stromech – na živých i odumřelých částech. Svůj název dostala pro svou podobu se schránkou ústřice. **Hlíva roste v trsech, klobouk**

může mít 4-25 centimetrů, obvykle má šedou či hnědou barvu (odstíny se mění dle prostředí a podmínek pro růst). V obchodě si vyberte hlívu, která nemá příliš poškozené lupeny, seschlý a popraskaný povrch klobouku plodnice.

Nejen v obchodě, ale i doma

Hlívu si můžete vypěstovat i doma – na speciálních lignocelulózových směsích nebo na slámě (i na dřevěných špalcích – ale tato metoda je pomalejší). Prodává se sadba i speciální směsi pro pěstování. **Abyste se hlívy dočkali, musíte jí zajistit potřebné podmínky pro růst** - po vysazení do směsi je vhodné nejprve teplejší prostředí (20-25 stupňů Celsia), pro pěstování samotné pak je vhodná teplota nižší (cca 10-15 stupňů Celsia). Hlíva potřebuje také dostatek světla, ale ne přímé slunce. Směs, do které hlívu vysadíte, bude prorůstat bílým podhoubím (myceliem), ze kterého začnou růst plodnice.

Hlíva pro podporu zdraví a imunity

Hlíva pozitivně působí na obranyschopnost organismu, na poruchy metabolismu i kloubní potíže. Obsahuje vitamíny B, C, D, K, mastné kyseliny, dále i řadu minerálních látek - hořčík, fosfor, draslík, chrom, měď, železo, zinek a také selen. Hlíva **pomáhá k optimalizaci hladiny cholesterolu v těle** - najdeme v ní látky, které hladinu cholesterolu snižují, a

také velký podíl vlákniny.

Z hlediska podpory obranyschopnosti je hlíva cenná pro svůj obsah glukanů (betaglukanů). Glukany jsou polymery jednotek glukózy stočené v trojšroubovici, nachází se v bakteriích, kvasinkách, houbách i rostlinách. Glukany pozitivně působí na složky přirozené imunity (vrozené, nespecifické), efekt byl prokázán i klinickými výzkumy. Nejedná se tak o žádnou pověru, ale prokázaný fakt.

Glukany mohou také tlumit alergické obtíže, zkoumají se také jejich další účinky. Kromě hlívy ústřičné je skvělým zdrojem glukanů také houba šitake (Lentinus edodes) nebo rostlina Třapatka (Echinacea).

Extrakt či prášek z hlívy ústřičné

Je tak hlavní složkou mnoha doplňků stravy pro děti i dospělé. **Při výběru si všímejte kolik extraktu či čistého prášku doplněk obsahuje.** Pro děti je vhodný třeba doplněk Hlíváček - sirup, který obsahuje pouze ovocné koncentráty a prášek z hlívy. Užívat jej mohou děti již od 1 roku věku.

Hlíva v kuchyni

Hlívu není třeba na rozdíl od kotrče či žampionů příliš čistit nebo loupat. Případné nečistoty stačí setřít z klobouku vlhkým hadříkem, spodní

část nožiček v trsu spolu se zbytky hlíny odkrojte. Klobouk s lupeny je jemný a není nutné jej tepelně upravovat příliš dlouho. Nožky jsou tužší než klobouk, ale pokud je nakrájíte na tenké menší proužky, také při tepelné úpravě dostatečně změknou. **Dušená nebo restovaná hlíva si skvěle rozumí s pečeným kuřecím, krůtím nebo vepřovým masem. Výborně chutná také v restovaných a dušených směsích masa a zeleniny. Z hlívy si můžete připravit také báječnou "falešnou" dršťkovou polévku. Spolu s hovězím masem chutná skvěle v guláši.** Variant je tedy více - stačí si jen vybrat.

„Falešná" dršťková polévka z hlívy ústřičné

hlíva – větší trs, cibule – 1 kus, brambory – 1-2 větší kusy, rostlinný olej – 1 lžíce, koření – uzená paprika, sůl, pepř, kmín drcený či celý, majoránka

Cibuli a brambory oloupeme a omyjeme, hlívu očistíme a nakrájíme na proužky, velikost volíme dle svého uvážení. Cibuli nakrájíme na malé kostičky a restujeme na oleji v hrnci, dokud mírně nezesklovatí, poté přidáme hlívu a trochu uzené papriky a restujeme společně ještě chvíli dále, poté zalijeme teplou vodou. (Dejte pozor, ať papriku nepřipálíte, zhořkla by.) Brambory nakrájíme na větší kostky a přidáme do vody, osolíme, přisypeme trochu pepře a malé množství kmínu, přidáme také zbytek uzené papriky (nebojte se jí dát i

trochu více). Společně vaříme, dokud nejsou brambory měkké, na závěr přisypeme pro chuť trochu majoránky, můžeme přidat také česnek.

Restovaná hlíva s kuskusem a parmezánem

celozrnný kuskus – 45 g, hlíva – střední trs, cibulka – ½ ks, rostlinný olej – ½ lžíce, koření – sůl, pepř, mletý římský kmín, parmezán – 35 g

Hlívu očistíme a nakrájíme na malé kousky, cibuli oloupeme, omyjeme a nakrájíme na drobné kostičky. Rozpálíme pánvičku či menší hrnec, přidáme rostlinný olej a restujeme cibulku, jakmile zesklovatí, přidáme i hlívu a společně dále restujeme – osolíme, opepříme a přidáme také trochu mletého římského kmínu. Kuskus zakápneme trochou oleje, osolíme a promícháme. Poté jej zalijeme horkou vodou nebo teplým vývarem (tak, aby byl zcela ponořen, ale vody zároveň nebylo příliš). Nádobu je vhodné přiklopit a po chvilce kuskus promíchat a znovu přiklopit.
Parmezán nastrouháme na jemném struhadle. Když je kuskus hotový, přimícháme hlívu s cibulkou, přisypeme parmezán a vše promícháme.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz